

ढाई

जवनट्टाएँ सुं जिह्मले, जीवन यात्रा को सुख के चलाने के लिए आहार करना चाहिए। कहा भी है—हम जीने के लिए खाते हैं, न कि खाने के लिये हैं, जोते हैं। *We do not live to eat but eat to live* इसलिए जीने के लिए भोजन को "हित भोजी" (हिया हारा) अर्थात् मितभोजी (मियाहारा) अर्थात् अल्प भोजी (अप्पाहारा) होना चाहिए। जिससे यह शरीर "व्याधि मन्दिर" न होकर "आरोग्य मन्दिर" रहे और "आरोग्यम् ऐश्वर्यम् एव वैराग्यम्" को प्राप्त कर सके।

आज के भौतिकवादी युग में मानव "प्रगतिशीलता" और सुधार की दौड़ में आचार-विचार छोड़कर मासाहार की ओर प्रवृत्त हो रहा है। जबकि शारीरिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक शक्तियों का सम्पूर्ण विकास उस व्यक्ति का हो सकता है, जो मास और रक्त से निर्मित वस्तुओं का सेवन न करे।^३

मासभक्षण को शारीरिक स्वस्थता का पोषक मानना हमारी भयंकर भूल है। मास भक्षण यूरिक अम्ल को वृद्धि करता है, जिसका परिणाम है—दिल की बीमारी, गठिया, जिगर की खराबी, सिर दर्द से यन्त्रणा। मास भक्षण मानव को "कैंसर की कैद" में डालता है, अपेंडेसाइटोस को आमन्त्रण देता है, कमजोर हड्डियाँ में ह्रास करता है, प्रोटीन को प्रचुरता पैदा कर व्याधि उत्पन्न करता है, सिरदर्द सुखी और थकावट लाकर थकाता है।

मास उत्तेजक है "भभकते हुए तेल की तरह" न कि शाक की तरह "जो धीरे-धीरे जलते तेल के समान" शक्तिवर्द्धक है।

शाक-पात का हम शरीर की आवश्यकतानुसार चुनाव कर सकते हैं, मास का चुनाव सभव नहीं।

मानव का शरीर, भोजन-नलिका, दाँत-मुँह के रस का निर्माण मासाहारी से भिन्न है। इसलिए मासाहार मानव शरीर के अनुकूल नहीं।

मास की मित्रता है—मद्य और मैथुन से। तीनों 'म' मिलकर मानव को 'मृत्यु' के मुख में डालते हैं।

यजुर्वेद में कहा गया है "हम सबको परस्पर मित्र की दृष्टि से देखें।"^४ भगवान् कृष्ण कहते हैं—"मैं ही सब प्राणियों के में

दीर्घ^U जीवन^U की कुंजी

मांसाहार से परेहार

वर्टेण्ड रसेल ने शान्ति की परिभाषा करते हुए लिखा है—एक युद्ध की समाप्ति और दूसरे युद्ध की तैयारी, इन दोनों के अन्तराल को शान्ति कहते हैं। आज हमारे स्वास्थ्य का भी यही हाल है। “जहाँ एक बीमारी दब गई हो और दूसरी प्रकट होने की तैयारी में हो उस बीच के अन्तराल को हम कहते हैं स्वास्थ्य।”^१ क्योंकि इसके सिवा हम अच्छे स्वास्थ्य की अनुभूति हो नहीं हो पाती

आज समस्त मानव समुदाय एक विचित्र रूग्ण मनो-दशा में से गुजर रहा है। उस रूग्ण-मनोदशा से छुटकारा दिलाने के लिए हजारों लाखों चिकित्सा शास्त्री और शरीर शास्त्री प्रयोगशालाओं में दिन-रात सलग्न हैं। नित्य नई-नई दवाओं का आविष्कार किया जा रहा है। ‘फिर भी मानव जाति अशान्त है, अस्वस्थ है, तनावग्रस्त है और एक बेचैनी का जीवन व्यतीत कर रही है। इसका एक मात्र कारण यही है कि चिकित्सा शास्त्री केवल शरीर को ठीक करने में लगे हैं।’^२ जब कि आवश्यकता इस बात की है कि इन्द्रियो और मन को स्वस्थ कैसे बनाया जाये। लगता है, ‘स्वस्थ इन्द्रियाँ’ और ‘स्वस्थ मन’ केपुल, गोलियो इन्जेक्शन और सोल मोहर बन्द डिब्बों में बेचने का असफल प्रयास किया जा रहा है।

एक बार चरक ऋषि कीवे का रूप धारण कर नदी तट पर जा बैठे। अनेक लोग वहाँ स्नान कर रहे थे। उन्होंने मनुष्य की भाषा में पूछा कोऽरुक्, कोऽरुक्, कोऽरुक्।

एक ने कहा—जो प्रतिदिन “अयनप्राश” का सेवन करता हो, वह बात पूरे नहीं हुई कि दूसरे ने कहा—“मकरध्वज” की एक खुराक नित्य लेने वाला कभी सुस्त होता ही नहीं, नई ताजगी उसे मिलती रहती है।

तीसरे ने कहा—“द्राक्षासव” पीनेवाला सदा स्वस्थ रहता है । चत्तर सुनकर ऋषि हैरान हो गये मन ही मन कहने लगे—मैंने शास्त्र इसलिए नहीं लिखा कि लोग औषधियाँ खा-खाकर स्वस्थ रहें, औषधियों का दिग्दर्शन मैंने रोग निवारण के लिए किया है, किन्तु इनलोगो ने तो पेट को ही दवाखाना बना लिया है ।³

इस पेट को दवाखाना बनने से रोकने का एक ही मार्ग है—इन्द्रियाँ एवं मन की स्वस्थता और जिसका मुख्य आधार है आहार शुद्धि । आहार शुद्धि के अभाव में आज का मानव मरता नहीं, बल्कि धीरे-धीरे अपनी हत्या करता है । हम अपने दैनिक जीवन में शरीर का ध्यान नहीं रखते और इस प्रकार अकाल में ही काल कलवित हो जाते हैं । आइये इस आहार शुद्धि के चिन्तन के समय इस बात पर विचार करें कि मासाहार कहां तक उचित है । स्वास्थ्य चिकित्सा, वैज्ञानिक, धार्मिक, नैतिक इत्यादि दृष्टिकोणों से हम निम्न बिन्दुओं पर विचार करें ।

स्वास्थ्य चिकित्सा एवं शारीरिक दृष्टि से:

यूरिक अम्ल से यन्त्रणा—मृत्यु की गुप्त मन्त्रणा

मांस भक्षण से यूरिक अम्ल की वृद्धि होती है । यूरिक अम्ल की वृद्धि मनुष्य को अनेक बीमारियों जैसे दिल की बीमारी, गठिया, एक प्रकार का सिरदर्द, टी० बी० जिगर की खराबी इत्यादि की उत्पत्ति का कारण है । लन्दन के प्रसिद्ध डाक्टर एलेक्जेंडर हेग कहते हैं⁴ कि मांस से यूरिक अम्ल बहुत बनता है जो कि अनेक रोगों का कारण है । उनके अन्वेषण के अनुसार एक पीण्ड मछली में ५ ग्रेन, गाय के जिगर में १६ ग्रेन और मांस के शोरवा में ५० ग्रेन तक यूरिक अम्ल नामक विष पाया जाता है ।

डा० हेग, मिगरेन नामक बीमारी से छुटकारा पाने के लिए स्वयं शाकाहारी बने और उनको रोग से छुटकारा मिला ।

डा० एच० सी० मिन्केल⁵ ने लिखा है कि शरीर में क्षार और अम्ल में क्रमशः ८० और २० का अनुपात रहना चाहिए किन्तु अधिक अम्ल होने के कारण शरीर के अवयव “Irritable, painful and inflamed” हो जाते हैं जिससे अनेक रोग होते हैं ।

डा० जार्ज डन्लू क्रिले^१ (Dr. George W. Crile)
लेखते हैं —

“There is no natural death, all deaths from
so called natural causes are merely the end and
point of a progressive acid saturation”.

दिल का दर्दनाक दौरा

यों हृदय रोग के अनेक कारण होते हैं। लेकिन मामाहार और
वृत्रपान दो बड़े कारणों में से हैं। वस्तुतः मास भोजन में “कोलोस्ट्रोल”
नामक चर्बी तत्व होता है। यह रक्त वाहिनी नलिकाओं का लचोलापन बहुत
घटा देता है। अनेक रोगियों में यह तत्व ऊँचे रक्त चाप के लिए भी
उत्तरदायी होता है।

“कोलोस्ट्रोल” के अतिरिक्त यूरिक अम्ल की अधिकता से व्यक्ति
“रियुमेटिक” का शिकार हो जाता है।^२ रियुमेटिक हाट में दिल के लिए
और खान लेना सिद्ध होते हैं।

वर्ल्ड हेल्थ आरगेनाइजेशन (W H O) की एक विशेष समिति
ने सर्वेक्षण द्वारा यह निष्कर्ष निकाला है कि २२ विकसित समृद्ध देशों
में जहाँ कि मुख्य रूप से मासाहार किया जाता है, प्रति एक लाख व्यक्तियों
में ४०० से अधिक लोग हृदय रोगों से मरते हैं। यह सख्या फिनलैण्ड में
सबसे अधिक अर्थात् ४४२ है। जबकि एशियाई देशों में अपेक्षाकृत बहुत
कम है। जापान में प्रति लाख व्यक्तियों में यह सख्या ५१ है और भारत में
अभी हृदय रोगों से मरने वाले की सख्या ४२ है। इसका कारण भारत की
शाकाहारी पद्धति है।

कैंसर की कैद में

डा० वेल्स^३ जा कि स्काटलेण्ड के प्रसिद्ध डाक्टर हैं, ने प्रयोगों
के आधार पर सिद्ध किया है कि मास खाने से कैंसर रोग बढ़ जाता है।
मास खाना छोड़ने से रोगी शुद्ध हो जाता है और रोगी को कैंसर से
राहत मिलती है।

इसी बात की पुष्टि की डा० रसेल (Russell)^१ ने। अपनी पुस्तक "Strength and Diet of all nations" में अनेक अन्वेषण के बाद लिखा है—

1—Nations using for food a large percentage of flesh have a large percent of cancer

2—In countries using little or no flesh there is a little cancer.

3—Increase of flesh eating has been followed by increase of cancer

कहने का तात्पर्य यह है कि मांस भक्षण कैंसर में वृद्धि का एक प्रमुख कारण है।

अपेन्डोसाइटोज को आमन्त्रण

अपेन्डोसाइटोज मांसाहारो व्यक्तियों में ज्यादातर होता है। फ्रान्स के डा० Lucas Champoniere का कहना है कि शाकाहारियों में अपेन्डोसाइटोज नहीं के बराबर होती है। "Appendicitis is practically unknown among Vegetarians."

हड्डियों में ह्रास

साइन्स न्यूज (दिल्ली विज्ञान शिक्षक सघ) में लिखा है कि १९६८ में अमेरिका में हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, अमेरिका के डा० ए० वाचमैन और डा० डी० ए० वनलस्ट लैसेट (१९६८ वोल्युम १ पृष्ठ ६५८) में प्रयोगों के आधार पर लिखा है कि मांसाहारी लोगों का पेशाब प्रायः तेजाब और क्षार का अनुपात ठीक रखने के लिए हड्डियों में से क्षार के नमक खून में मिलते हैं और इसके विपरीत शाकाहारियों का पेशाब क्षार वाला होता है, इसलिए उनको हड्डियों का क्षार खून में नहीं जाता और हड्डियाँ मजबूत रहती हैं। उनकी राय में जिन व्यक्तियों की हड्डियाँ कमजोर हों उनको विशेष तौर पर अधिक फन, मज्जियों के प्रोटीन और दूध का सेवन करना चाहिए और मांस एकदम छोड़ देना चाहिए।

प्रोटीन की प्रचुरता : नुकसान की घूप

साधारणतया ऐसा समझा जाता है कि प्रोटीन से हमारे शरीर की पुष्टि होती है और मांस में प्रोटीन बहुत है इसलिए प्रोटीन के लिए मांस खाना जरूरी है ।

यह बात ठीक है कि शरीर के लिए प्रोटीन की जरूरत है, किन्तु इस सम्बन्ध में दो बिन्दुओं पर हमें ध्यान देकर विचारना चाहिए । प्रथम तो आवश्यक प्रोटीन शाकाहार से मिल जाता है, दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि आवश्यकता से अधिक प्रोटीन अत्यधिक हानिकारक है । खनरीका के येल विश्वविद्यालय के डाक्टर रसल एच० ब्रिटिडन, ने अपनी पुस्तक *Physiological Economy in Nature* (फिजियोलोजिकल इकोनोमी इन नेचर) में बहुत से परीक्षणों के बाद परिणाम निकाला है कि बहुत से लोग प्रचुरता में प्रोटीन ग्रहण कर रहे हैं जिसे शरीर को बहुत हानि होती है ।

सिर दर्द और सुस्ती के शिकारे में

डा० अलेक्जेंडर हेग ने लिखा है कि मनुष्य मांस खोखा या मांस से बनाई हुई औषधियों को खाने से सिरदर्द और सुस्ती के शिकारे में जड़ जाता है । और मांस छोड़ने से चंगा हो जाता है ।

इसी बात की पुष्टि डा० पार्कस ने की है — मैंने मांस सेवन की मात्रा बहुत कम कर दी है । जिसका परिणाम यह हुआ कि सिर दर्द, मानसिक थकावट तथा गठिया रोग जिसे मैं अनेक वर्षों से पीड़ित था, दूर हो गये ।

“I reduced my consumption of flesh to a minimum with the result that the periodic headaches, spells of mental depression and slight attacks of muscular rheumatism from which I had suffered for some years, gradually ceased to trouble me” .”

मांस-मादक (उत्तेजक) : शाक शक्तिवर्द्धक

शाकाहार से शक्ति उत्पन्न होती है और मासाहार से उत्तेजना । डाक्टर हेग ने शक्तिवर्द्धक और उत्तेजक पदार्थों में भेद किया है । वह लिखते हैं कि उत्तेजना एक वस्तु है और शक्ति दूसरी । मासाहारी पहले तो उत्तेजनावश शक्ति का अनुभव करता है किन्तु शीघ्र थक जाता है । शाकाहारी अपनी शक्ति का धैर्य के साथ प्रयोग करता रहता है । शरीर की वास्तविक शक्ति को आयुर्वेद में “ओज” के नाम से जाना जाता है और दूध, दही और घी में ओज शक्ति का स्फुरण होता है, जब कि मासाहार से विशेष ओज प्रकट नहीं होता ।

मास-मद्य-मैथुन-मित्र त्रय से 'दुर्बल स्नायु'

मांस एक उत्तेजक खाद्य पदार्थ है इसलिए मांस खाते ही शराब का चस्का लगने लगता है क्योंकि शाकाहारियों को साधारणतया शराब पीना सम्भव नहीं । एक तो मांस उत्तेजक और ऊपर से शराब । नतीजा यह होता है कि मांस और मद्य के सेवन से मनुष्य के स्नायु इतने दुर्बल हो जाते हैं कि मनुष्य के जीवन में निराशा भावना तक भर जाती है । अधिक निराशा होने पर व्यक्ति आत्म हत्या पर बाधित हो जाता है । डाक्टर हेग ने परीक्षण करके पाया कि इंग्लैंड में मांस और शराब का अधिक प्रयोग है अतः इंग्लैंड में आत्महत्या बहुत होती है । स्कॉटलैण्ड में कम है ।

There is more suicide in England, where most meat is eaten and beer is drunk, and less in Scotland, where less meat taken .. . suicide is believed to be increasing in England and so is the meat eaten per head of population " "

फिर एक वात और-मास और मद्य की उत्तेजना से मँथुन-सेक्स की प्रवृत्ति का बढ़ना निश्चित है । परिणाम सब आपके सामने है हत्याओं

कारण स्पष्ट है, वात सस्यान (Nerve system) विगड़ जाता है और निराशा दवा लेती है। इसके अतिरिक्त जैसा कि रसियन विचारक टोलस्टाय ने लिखा है—

Meat eating encourages animal passions as well as sexual desires

कहने का तात्पर्य है कि मांस भक्षण तामसो वृत्ति को वृद्धि करता है।

शाक : एक मनपमन्द चुनाव

जो मांस भक्षण करते हैं, वे शाकाहारो की तरह स्वाद्य या अस्वाद्य का चुनाव नहीं कर सकते हैं उदाहरण स्वरूप एक ही प्रकार की वनस्पति, फल इत्यादि विभिन्न व्यक्तियों के खाने पर शरीर के अनुकूल भी पड़ती है, और प्रतिकूल भी। शाकाहारी व्यक्ति इनका चुनाव कर पाता है, किन्तु मांसाहारी मांस खाकर अपनी बीमारी को स्वयं बुलाता है। जब कि शाक के बिना जाने खाने से भी कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। “शाकेषु दोषा बहुलौ भवन्ति” तो फिर बिना जाने मांस भक्षण करने वालों के बारे में कहना ही क्या ?

मांस “भारक” : शाक “रक्षक”

वनस्पतियों में एक विशेषता और भी है। प्रायः वनस्पतियों पर बाहरी आवरण रहता है, जो भीतरी तत्वों को दूषित होने से रोकता है। इसके विपरीत मांस और मछली में ऐसा मभव नहीं जिसके कारण मांस और मछली बीमारियों का एक तरह से “आमन्त्रण पत्र” है। एक औंस मांस में १३ करोड से १० करोड तक कीटाणु होते हैं। ग्रीष्म ऋतु में छिछने पानी में पकड़ी गई मछली चूँकि दूषित स्थानों से पकड़ी जाती है, जल्द ही तीव्र अतिसार और रक्त अतिमार का कारण बनती हैं। मांस सूक्ष्माणुओं को जल्द आकर्षित करता है इसके अतिरिक्त बीमार जानवरों का मांस मनुष्य के लिए अत्यधिक खतरनाक होता है।^{१२}

“अधिकांश वनस्पतियाँ इतने ऊँचे तापमान पर पकाई जाती हैं कि रोगों के कीटाणु उत्पन्न नहीं हो सकते। यदि मांस इतने ऊँचे तापमान पर पकाया जाता है तो मांस स्वतः ही जल जायेगा”।

शाकाहार स्वयं मानव के 'रक्षक' के रूप में काम करता है। जड़ी-बूटियाँ और आयुर्वेदिक औषधियाँ शाकाहार ही का तो समर्थन हैं। जबकि मांस हृदय के लिए नुकसानप्रद है। शाकाहार, विशेष रूप से फल और हरी कच्ची सब्जियाँ हृदय के लिए बड़ी उपयोगी सिद्ध होती हैं। और फलों के खनिज लवण रक्त में खटाई नहीं बढ़ने देते। साथ ही खून में जल के मत्तन को सहो रखते हैं। फलों और सब्जियों से मिलने वाला कैल्शियम लवण शरीर को सभी घमनियों के लचीलेपन की रक्षा करता है। फलतः दिल के दौरे में ही नहीं, ऊँचे रक्तचाप में भी रक्षा करता है। कई सब्जियाँ लोवर और आँत के लिए "औषधि" का काम करती हैं।

मानव शरीर की वनावट और मासाहार

प्राणी के शरीर की वनावट आहार से सम्बन्ध रखती है। यदि हम मनुष्य के दाँत, मुँह का रस, भोजन नलिका और लघु वृहद अंत्र-यंत्र की तुलना मासाहारी पशु पक्षी से करें तो हमें स्पष्ट अन्तर समझ में आयेगा।

मनुष्य के दाँत और कुत्ते के दाँतों की तुलना कीजिए। कुत्ते के दाँत नुकीले होते हैं, ताकि मांस भक्षण में काम आ सके।

शाकाहारियों और मासाहारियों के मुँह के रस में भी भिन्नता पायी जाती है। मनुष्य में क्षारिक और मासाहारी जीवों में तेजावी रस होता है। मासाहारी कुत्ते जोश से पानी पीते हैं जबकि मनुष्य और शाकाहारी पशु धूसरे तरह से।

मासाहारी की आहार नलिका छोटी होती है और शाकाहारियों की बहुत लम्बी नलिका में मांस, फल और शाक की अपेक्षा बहुत जल्द मडन पैदा करता है, जिससे अनेक रोग होते हैं। इसलिए शारीरिक रचना को दृष्टि में रखते हुए भी मनुष्यों को मांस भक्षण नहीं करना चाहिये।

अब हम जरा घर्म ग्रन्थों की पक्तियों को पढ़ने का प्रयास करें और देखें कि मांस भक्षण के बारे में क्या उपदेश और आदेश हैं :—

दया राखि घरम को पाल

जोसस एक बार एक स्थान पर गये जहाँ कुछ लडको ने चिड़ियों के लिए जाल फैला रखा था, जोसस ने कहा “कौन है, जिसने ईश्वर के इन निर्दोष प्राणियों के लिये जाल फैला रखा है ?” जोसस उनके पास गये, उनपर हाथ रखकर कहा—“जाओ जब तक जियो, उड़ो” और वे शोर करती हुई उड़ गईं ।

जोसस ने कहा—“मैं बलि और रक्त के त्योहार बन्द करने बाया हूँ ।”

भगवान कृष्ण कहते हैं—हे अर्जुन ! जो शुभफल प्राणियों पर दया करने से होता है वह फल न तो वेदों से, समस्त यज्ञों के करने से और न किसी तीर्थ, वन्दन अथवा स्नान से होता है ।^{१३}

श्री भद्रगवद्गीता में भगवान कृष्ण कहते हैं “सर्वं भूत हिते रता”^{१४} अर्थात् सम्पूर्ण भूत प्राणियों के हित में रत और सम्पूर्ण प्राणियों का सुहृद् रहो ।

फिर दूसरों के प्रति हमें वैसा वर्तव्य कदापि नहीं करना चाहिये जिसे हम अपने लिये पसन्द न करें । कहा भी है—आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत् । लेकिन कितना बड़ा विरोधाभास है । जब हम भगवान से “दया के लिये” प्रार्थना करते हैं और दूसरे प्राणियों के प्रति क्रूर हो जाते हैं —How is that man who prays for mercy, is himself not merciful towards other fellow beings ^{१५}

कुगन शरीफ के शुरु में ही “विस्मिल्लाह हिर रहमान निर रहीम” खुदा को रहीम अर्थात् “सब पर रहम” करने वाला लिखा है ।

कहा भी है अल्लाह अत्यन्त कृपाशील दयावान् है ।^{१६} और हर चीज का निगहवान (guardian) है ।^{१७} ईश्वर के मनुष्य और पशु पक्षी आदि सब जीव पुत्रवत् हैं । भला कोई “एक लडके को मरवाये और दूसरे लडके को उसका मास खिलावे ऐसा कभी हो सकता है ?”^{१८}

सेण्ट ल्यूक्स न्यूटेस्टामेण्ट में कहते हैं “जब तुम्हारे पिता-प्रभु दयालु हैं तब उसकी सन्तान तुम भी दयावान बनो अर्थात् किसी को मत सताओ ।”^{१९}

गीता में तो भगवान् कृष्ण ने “सर्वं भूत प्राणियो मे हेतु रहित दया”^{२०} का उपदेश दिया है। डा० अलवर्ट स्वाइत्जर कहते हैं—हे ईश्वर, हमें पशुओं का सच्चा मित्र होने योग्य बनाओ, ताकि हम स्वयं दयापूर्ण आशीर्वाद बाँटें। क्योंकि ‘दया युक्त धर्म ही, विशुद्ध धर्म है। कहा भी है “धम्मो दया विशुद्धो”।^{२१}

“प्राणिमात्र मे दया” करने^{२२} या अपना स्वभाव ही करुणामय^{२३} बनाने के लिये हम अपने “निर्दयता की लिप्सा” हत्या और खून के शोषण के उन्मत्त “उन्माद” की भेंट मांस को न ग्रहण करें। प्राणिमात्र पर दया करें। प्राणिमात्र से प्रेम करें क्योंकि

“प्रेम का प्रेम ही है फल
ज्ञान का ज्ञान ही है फल
प्रेम ही परम मुख है
प्रेम-भग ही है परम दुख।”^{२४}

और सब जीवों को प्यार करना ही सबसे अच्छी प्रार्थना है।

“He prayeth well
who loveth well

इसलिए भगवान् बुद्ध कहते हैं both man and bird and beast^{२५}

विना पाँव के प्राणियों को मेरा प्यार।

उसी तरह दो पाँव वालों को भी
और उनको भी जिनके चार पाँव हैं,
मैं प्यार करता हूँ।

और उन्हें भी जिनके कई पाँव हैं।

मांस-हिंसा की वेदी पर निर्मित एक “पिण्ड”

यजुर्वेद (१।१) में कहा गया है यजमानस्य पशून् पाहि। हे ईश्वर ! यजमान के पशुओं की रक्षा कर।

किन्तु आज तो स्वयं “यजमान” ही भक्षक बन गया है “रक्षक” की जगह। अपनी उदर पूर्ति निमित्त मांस प्राप्ति के लिए हिंसक बन गया है।

लेकिन "जो मनुष्य धरने सुख की इच्छा से किसी प्राणी की हिंसा करता है वह जीवित रहते हुए भी मरे के समान है और कहीं भी सुख नहीं प्राप्त कर सकता ।"^{१९} विष्णुधर्मोत्तरम् (३/१/२५२) में लिखा है कि "हिंसा लोक और परलोक दोनों का नाश करने वाली होती है" और "हिंसा का अनुमोदन करने वाले, हिंसा करने वाले, मांस खेचने, खरोदने, पकाने, परोमने और भक्षण करने वाले, ये सब हिंसक माने जाते हैं ।"^{२०}

गीता में भगवान् कृष्ण कहते हैं "मन याणी और शरीर से किसी प्रकार भी किसी को कष्ट न देना"^{२१} चाहिए और वह स्वार्थी है जो भक्ष भक्षवा किसी कारण से मांस भक्षण का लोलुप होकर पशुओं का सहार करता है ।^{२२}

प्रभु ईसा की आज्ञा है किसी भी प्राणी की हत्या मत करो ।

कवि फिरदौसी तो कहते हैं "घोटी को भी मत सनाओ । वह भी बेचारी दाना ले जाती है उसमें भी हमारी तरह जान है ।"^{२३}

जो मूढ़ प्राणियों को मारकर घमं की इच्छा करता है वह काले मर्ग के मुन से अमृत की वर्षा चाहता है ।^{२४} बड़े से बड़े दान का फल कुछ काल में क्षीण हो जाता है किन्तु भयभीत को दिये हुए अभयदान का फल कभी क्षीण नहीं होता ।^{२५} बिना प्राणी-सहारे के मांस प्राप्ति नहीं किया जा सकता और याद प्राणी सहारे किया जाता है ता स्वर्ग की प्राप्ति नहीं की जा सकती, इसलिए मांस का त्याग किया जाना चाहिये ।^{२६} भगवान् बुद्ध भी कहते हैं—अनुपघातो । किसी की हिंसा न करना चाहिए । जैन धर्म कहता है कि ज्ञानी होने का सार यहो है कि किसी भी प्राणी की हिंसा न करें ^{२७} क्योंकि सभी को अपना जीवन प्रिय है ।

नरक एव भीत का मार्ग

भगवान् बुद्ध कहते हैं । "जो प्राणी लोभ से वशीभूत होकर दूसरे के प्राणों को हरते हैं अथवा मांस की पैदावार बढ़ाने में धन का योगदान करते हैं वे पापी हैं । और रौरव नरक में जाकर महान् दुःख उठाते हैं ।

ऋषि दयानन्द जी ने लिखा है "गो आदि पशुओं का नाश होने से राजा और प्रजा दोनों का नाश हो जाता है ।"^{२८}

अथर्व वेद में लिखा है “जो लोग क्षण्डे, मांस खाते हैं मैं उन दुष्टों का नाश करता हूँ” ।^{३६}

ऋग्वेद की वाणी है “हे अग्नि ! मांस खाने वालों को अपने मुँह में रखें ।”^{३७}

पारसी मत में, मांसहारियों के लिये “मजाएमीत” की बात की है ।^{३८}

मांस से मानव के मानस में कलुषित भावना

“जिस प्रकार दीपक अघकार का भक्षण करता है और परिणाम स्वरूप काजल को उत्पन्न करता है । इसी प्रकार मनुष्य जैमा अन्न खाता है, वैसी ही उसकी बुद्धि और सताने होती हैं ।”^{३९}

कहावत है “जैमा खावे अन्न, वैमा होवे मन” अर्थात् आहार के अच्छे बुरे प्रभाव का सम्बन्ध केवल शरीर तक ही नहीं है । बल्कि मन के साथ भी प्रगाढ़ सम्बन्ध है ।

आयुर्वेद की दृष्टि से भी यह बात सही है । आयुर्वेद में कहा है रसाद्रक्त ततो मास मासाद भेद्रा प्रजायते । भेदा सास्थि ततो मज्जा, मज्जाया शुक्र सम्भव । अर्थात् आहार पान का अमाशय में पहुँचने पर रस बनता है, रस से रक्त, रक्त से मास, मास से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा, मज्जा से शुक्र और शुक्र से बनता है ओज ।

आधुनिक वैज्ञानिक इस बात को निम्न रूप में मानते हैं--आहार पान से अमाशय में चाइल नाम का रस बनता है और वही रस रक्त रूप परिणमन करके अमण करता हुआ शरीर के अंगों और तन्तुओं का पोषण करता है । विचार केन्द्र मस्तिष्क का पोषण भी इसी रक्त द्वारा ही होता है ।

इसलिए यह जरूरी है कि हम शुद्ध भावना के लिये मांस से दूषित आहार न लें क्योंकि मांस में किसी के कष्ट के कीटाणु हैं । निन्द्यता की लिप्ता है । हत्या का हाथ है । जीवन के प्रति क्रूरता है ।

गुरु नानक जी कहते हैं

जे रत्त लगे कपडे जामा होवे पलीत ।

जो रत्त पीवे मानुषा, तिन क्यो निर्मल चित्त ॥

गुरु नानकदेव, वार माझ, महल्ला १

पृष्ठ १४०

अर्थात् कपटे पर खून सगने से कपडा गदा हो जाता है। वही घृणित खून जब मनुष्य पीवेगा तब उस की चिन्त वृत्तियाँ अवश्य ही दूषित हो जावेगी। वह बना निर्मल चित्त कैसे रह जायेगा।

स्वामी दयानन्द कहते हैं जो लोग मांस और शराव का सेवन करते हैं, उनके शरीर, वीर्य आदि घातु दुर्गन्ध के कारण दूषित हो जाते हैं^{४०} इसके परिणाम स्वरूप हमारी भावनाएँ भी दूषित हो जाती हैं।

मासाहारी समाज अशान्ति का घर

मासाहारी समाज को “अशान्ति का घर” भी कहते हैं। कारण मांस से हिंसक प्रवृत्तियों को प्रोत्साहन मिलता है। डा० राजेन्द्र प्रसाद ने कहा है “यदि दुनियाँ से युद्धों को मिटाना है तो मासाहार को मिटाना होगा।”

एडवर्ड एच किरबी (चैयरमेन वेजिटेरियन सोमायटी) ने इसी बात का मर्मर्यन किया है—शाकाहारी नीति का अनुसरण करने से ही पृथ्वी पर शान्ति, प्रेम और आनन्द चिरकाल तक बने रहेंगे। इसलिए पाश्चात्य विद्वान मोरिस सी० कोधली ने लिखा है कि यदि पृथ्वी पर स्वर्ग का साम्राज्य स्थापित करना है तो पहले कदम के रूप में मांस भोजन करना सर्वथा वर्जनीय करना होगा क्योंकि “मासाहार से अहिंसक समाज रचना नहीं हो सकेगी।”^{४१} क्योंकि जीव विज्ञान द्वारा यह बात सिद्ध हो चुकी है कि मानव के मस्तिष्क का विकास, उसकी भावनाओं एवं चरित्र का निर्माण उसके रक्त में मिश्रित ब्लडप्लेटलेट्स (Blood Platelets) कार्पुसल्स (Corpuscles) हार्मोन्स (Hormones) आदि आवश्यक तत्व के अनुपात एवं वनावट से बहुत अधिक प्रभावित होते हैं।

मासाहार से शाकाहार : चंचलता से ध्यान की ओर

उपनिषद् में कहा गया है

आहार शुद्धौ सत्त्व शुद्धि, सत्त्व शुद्धौ ध्रुवास्मृतिः

अर्थात् आहार की शुद्धि होने पर अन्तःकरण को शुद्धि होती है और अन्तःकरण को शुद्धि होने पर स्मृति अचल हो जाती है।

(छान्दोग्य उपनिषद् ७।२६।२)

आचार्य तुलसी, ध्यान की बात को इस प्रकार कहते हैं.—

“ध्यान का सम्बन्ध जितना मन से है उतना ही शरीर से है। मस्तिष्क जितना भार मुक्त होता है, उतना ही ध्यान अच्छा होता है। मस्तिष्क का भार मुक्त होना आमाशय, पक्वाशय और मलाशय की शुद्धि पर निर्भर है। उसकी शुद्धि के लिए भोजन पर ध्यान देना बहुत आवश्यक है।”^{४२}

अच्छे विचारों के लिए तो अच्छा शरीर ही होता चाहिए इसलिये ज्ञानी, ध्यानी, और पवित्र भोजन करने वाले ऋषि मुनियों के विचार भी अत्यन्त ही पवित्र होते हैं, और इसी कारण उनका दूसरों पर खनायास ही प्रभाव पड़ता है।^{४३} कर्नेल कर्क ब्राइट ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक ‘हमारा भोजन और विश्वशान्ति’ में लिखा है “अनेक प्रयोगों के पश्चात् मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि भोजन का प्राणि जीवन में निर्णायक महत्व है। भोजन हमारे मन एवं प्रवृत्तियों का निर्माता है। मैंने देखा है कि जिन जानवरों का भोजन मांस रहता है, वे प्रायः हिंसक और तामसी प्रकृति के होते हैं। जीवन के कोमल उदार भाव उनमें नहीं पनपते। वही बात मनुष्यों के बारे में सत्य है।”

गीता के अध्याय १८।५२ में परायण पुरुष को “लघ्वाशी” अर्थात् मिठाहारी (हल्का और क्षल्प आहार) करने वाला बताया है।

मांस मानवों का भोजन नहीं

गीता (१७।२२) में मद्य मासादि अभक्ष्य वस्तुओं के खानेवाले को ‘कुपात्र’ कहा गया है। मांस एक अपवित्र भोजन है और “तामस पुरुष” को अपवित्र भोजन प्रिय है। (१७।१०)

विष्णु धर्मोत्तरम् (३।१।२५२) में हिंसा करने वाले को 'दुर्जन' कहा गया है। और मनुस्मृति (८।३५१) में निरपराधियों को हिंसा के लिये शस्त्र पास रखनेवालों को ही 'आततायी' कहा गया है।

महाभारत अनुशासन पर्व में, युधिष्ठिर, भीष्म सवाद इस प्रकार है :-
इमे वै मानवा लोके नृशसा मास गृह्णिनः ।

विसृज्य विविधान् भक्ष्यान् महारक्षो गण इवा ॥ अ० ११६

अर्थात् ये लोग जो तरह तरह के जन्तु से भरे शाकाहारी उत्तम पदार्थों को छोड़कर घृणित पदार्थ मास आदि खाते हैं वे सचमुच राक्षस की तरह दिखाई देते हैं।

सिक्ख धर्म के गुरु नानक देव जी कहते हैं —

सब राक्षस को नाम जपायो आमिष खान तिन्हें तजवायो ।

जीय घात की वान विसारी, सत्सगत करहे सुखारी ॥

नानक प्रकाश (पूर्वार्द्ध अ० ५५)

अर्थात् सब राक्षस जैसे क्रूर पुरुषों को प्रभु का नाम जपाया। उनसे मास खाने की आदत छुड़वाई। उन राक्षस पुरुषों ने जीवों को बच करने की आदत छोड़ दी। सच कहा है महात्माओं की सगति सुख देने वाली होती है।

सन्त कवीर दास जी ने तो मासाहारी को 'प्रत्यक्ष राक्षस' कहा है।
कवीर दासजी लिखते हैं —

मास ग्रहारी मानवा, परतछ राक्षस अङ्ग ।

तिनकी सगति मत करो, परत भजन में अङ्ग ॥

सन्त कवीर (मासाहार विचार पृ० २५)

अर्थात् मास खाने वाले सचमुच राक्षस हैं। उनकी सगति कभी मत करो क्योंकि उनके सग से भगवान की भक्ति में बाधा पड़ती है।

आर्य समाजी ऋषि दयानन्द जी ने मास का प्रचार करने वाले को 'राक्षस' कहा है।

“मास का प्रचार करने वाले सब राक्षस के समान है। वेदों में मास खाने का कहीं भी उल्लेख नहीं है।”

सत्यार्थ प्रकाश सम्मुलाश १२ पृ० ५४५

भगवान बुद्ध ने मास को म्लेच्छों का भोजन कहा है—

“यह मास दुर्गन्धमय है। म्लेच्छों द्वारा सेवित है। आर्यजनों द्वारा त्याज्य है। आर्यपुरुष मास और खून का आहार नहीं करते क्योंकि यह अभक्ष्य और घृणा से भरा है। (लकावतार सूत्र आठवाँ अध्याय)

आचार्य चाणक्य ने मासाहारी को ‘जानवर’ के समान कहा है —

मास भक्षे सुरापानै मुखेश्चाक्षर वर्जिते ।

पशुभिः पुरुषाकारैर्मारा क्रान्तास्तिमेदिनी ॥ (चाणक्य नीति)

अर्थात् मासाहारी, शराबी तथा निरक्षर, मूर्ख, पशुतुल्य, अविवेकी पुरुषों के भार से यह पृथ्वी आक्रान्त है।

मांसाहारी के हाथ का खाने पीने में भी पाप

ऋषि दयानन्द जी कहते हैं—“शराबी व मासाहारी के हाथ का खाने पीने में भी शराब मासादि के खाने-पीने का दोष लगता है।”

ऋषि दयानन्द, स० प्र० सम्मु० १० पृष्ठ ३५४

गुरु नानक देव जी ने नानक प्रकाश में लिखा है—

“यो नहीं तुमरो खायें कदापि, हो सब जीवन के सन्तापी ।

प्रथम तजो आमिष का खाना, करो जास हित जीवन हाना ॥

पुर्वाध्व अध्याय २५

अर्थात् हम तुम्हारे यहाँ भोजन कदापि नहीं कर सकते क्योंकि तुम सब जीवों को दुख देने वाले हो। सबसे पहले तुम मास का खाना छोड़ो, जिस कारण तुम्हारा जीवन नष्ट हो रहा है।

तो क्या फिर हम नराहारी बनने जा रहे हैं ?

महर्षि दयानन्द सरस्वती कहते हैं—हे मासाहारियों ! तुमलोगों को जब कुछ काल के पश्चात् पशु नहीं मिलेंगे तब मनुष्य का मास भी

छोड़ेंगे वा नहीं ? एक लेखक ने The Book of Days में लिखा है कि ब्रिटेन के पुराने निवासी नराहारी थे, तो क्या फिर हम प्रगति और सुधार के नाम पर उस 'सम्यता' का अङ्ग बनने की होड़ में लगे हुए हैं जब एक मनुष्य दूसरे मनुष्य के मांस को खाकर अपना मांस बढ़ावेगा ?

एक बात और । यहाँ पर अण्डे के बारे में विशेष विवेचना न करना भूल होगी क्योंकि अण्डे की शाकाहारी खाद्य पदार्थों की सूची में गिना जाने लगा है । जरा अण्डे के बारे में विचार करें ।

अण्डा—अज्ञान मृत्यु को मधुर आमन्त्रण-पत्र

- (१) कोलोस्ट्रोल—एक अण्डे में लगभग ४ ग्रैन कोलोस्ट्रोल है । जिससे दिल की बीमारी, उच्च रक्तचाप, गुदों की बीमारी पित्त की थैली में पथरी आदि रोग प्रक्षय पाते हैं ।
- (२) एबीडीन—अण्डे की सफेदी में एबीडीन नामक तत्त्व होता है जिससे पैदा होती है 'एविजमा' ।
- (३) घात (गन्दी चीज) —अण्डे की सफेदी में होती है घात (गन्दी चीज) जिससे कैंसर, लकवा, शरीर की सूजन इत्यादि रोग पैदा होते हैं ।
- (४) डी० डी० टी० विष—१८ माह के परीक्षण के बाद ३० प्रतिशत खण्डों में डी० डी० टी० विष पाया गया ।
- (५) अण्डे रोग वाहक—भुगियों में बहुत-सी बीमारियाँ होती हैं, अण्डे इन बीमारियों को विशेषतया टी० बी०, पेचिश, आदि को अपने साथ ले जाते हैं ।
- (६) पेचिश का पोषक—अण्डे खाने के कारण पेचिश और मन्दाग्नि से पीड़ित होना पड़ता है ।
- (७) धार्मिक भावना पर चोट—अण्डा भक्षण धार्मिक और नैतिक मूल्यों के पतन का प्रतीक है । अण्डा गन्दगी से भरा है । अण्डा घृणित रज वीर्य से बनता है जिसे आदमी छाना भी नहीं पसन्द

करेगा । अन्डा खाकर जीव की अणु हत्या का पाप सिर पर पाल रहे हैं आप ।

ये सारे 'मेडिकल' निष्कर्षों के आधार हैं । कृषि विभाग, प्लोरिडा, अमेरिका हेल्थ बुलेटिन, अक्टुबर १९६७, डा० रोवर्ट ग्रान्स, प्रो० इरविंग डेविडसन, डा० ऐमन विल्कन्ज, डा० कैथेराइन निम्मो, डा० थार० जे० विलियम्स, इगलैण्ड, डा० जे० इ० थार० मैकडोनाल्ड, एफ० थार० सी० एस० इत्यादि इत्यादि ।

शाकाहार-सम्यता के संदर्भ में

कहा गया है प्राणा. प्राणभृतामन्नम् (चरक सूत्र अ० २) अर्थात् अन्न प्राणियों का प्राण है । अन्न दीर्घ जीवन का आधार है । प्रथम जैन तीर्थङ्कर ऋषभ देव जो 'कृषि देवता' भी कहे जाते हैं 'खेती करना' और 'शाकाहार' को मनुष्य का वास्तविक एवं उचित आहार निरूपित कर बताया था ।

महात्मा बुद्ध कहते हैं — हे महामते ! मैं यह आज्ञा कर चुका हूँ कि पूर्व ऋषि प्रणीत भोजन में चावल, जौ, गेहूँ, मूँग, उड़द, धो, तेल, दूध, शक्कर, खान्द, मिश्री आदि लेना ही योग्य है ।”

पृथ्वी ने सब प्रकार की जड़ी वृष्टियाँ तथा उनके बीज दिये हैं और साथ में तरह तरह के फलों से लदे पेड़ पौधे भी दिये हैं तथा उनके बीज भी । उन सब शाकाहारी पदार्थों को खाना चाहिये ।

भारत की सम्यता में बहुत बड़े-बड़े प्रयोग हुए हैं, सब प्राणों सुखी हो, सब नीरोग हो, सभी कल्याण के भागी बने, कोई भी दुःखी न हो ।^{४४} भगवान् कृष्ण कहते हैं “जिससे कोई भी जीव उद्वेग को प्राप्त नहीं होता है और जो स्वयं भी किसी जीव से उद्वेग को प्राप्त नहीं होता है ... वह भक्त मेरे को प्रिय है । (गीता १२।१५)

मनु महाराज ने लिखा है—

“मां स भक्षयिताऽमुत्र यस्य मास मिहाद्भ्यहम् ”

अर्थात् मैं आज जिसे खा रहा हूँ—जिसका मांस मैं आज खा रहा हूँ, वह मुझे खायेगा।^{४५} उन्होंने मासाहार परित्याग का समाज को विचार दिया।

“अल्क जैड्रिया के विलमेट के अनुसार प्राचीन मिश्र के पुजारियों ने मांस खाद्य का त्याग कर दिया था। ब्राह्मण, जैन और जरथुसियन धर्म भी जिनकी उत्पत्ति की तिथि अज्ञात है, को भी यही मान्यता है।

पश्चिमोत्तर में शाकाहारियों का प्रथम समूह पैथागोरस (ईसा पूर्व छठी शताब्दी) के अनुयायियों से बना।

ईसा पूर्व पाँचवी शताब्दी में एम्पीडोकल्स ने पैथागोरस की परम्पराओं को बनाए रखा।

प्लेटो के दर्शन को पैथागोरस के दर्शन की अगली शृंखला माना जा सकता है।^{४६}

ईसा पूर्व तीसरी शताब्दी में भारतीय सम्राट अशोक ने अपने राज्य में पशुओं के लिये चिकित्सालय की भी स्थापना की और स्वयं ने मासाहार का परित्याग किया।

“ ईसा के समकालीन और उसके बाद प्लोटिनस, अपोलोनियस, पोरफायरी सेनेका, ओविड, डायोजेनिस, सुक्रात, प्लूटार्क आदि विशिष्ट व्यक्तियों को महत्वपूर्ण शाकाहारियों में माना जाता है। इसके बाद मिल्टन, पोप, शैले, रूसो, थोरो, वाल्टेयर, आइजक, न्यूटन के अनुसार भी मासाहार विकसित विचार प्रक्रिया के लिये अनावश्यक हो नहीं बाधक रहा है।^{४७}

भारत में मुगल बादशाह अकबर ने आइने अकबरी में लिखा है कि मेरे लिये कितने सुख की बात होती, यदि मेरा शरीर इतना बड़ा होता कि मासाहारी लोग केवल मेरे शरीर को ही खाकर सतुष्ट हो जाते, ताकि वे फिर दूसरों को मारकर न खाते।

भारत के हृदय सम्राट महात्मा गांधी शाकाहारी रहे हैं। वचन में उन्होंने कुसंगति में पड़कर कुछ दिनों के लिये मांस खाया लेकिन जब “आँखें खुली” तब से मासाहार छूटा और छूटा ही।^{४८}

प्रसिद्ध रूसी दार्शनिक टोल्स्टाय ने लिखा है कि मनुष्य “बिना किसी आवश्यकता के ही जावित प्राणियों के लिये दया और सहानुभूति की अपनी भावना को कुचलता है। नैतिक जीवन का पहला तत्व आत्म त्याग है।”

विश्व कवि रवीन्द्र नाथ ठाकुर ने अपनी पुस्तक *Glances of Bengal letters* में लिखा है—“मैंने रसोइये से कहा - मैं भोजन में मांस नहीं लूंगा। हम मांस निगल जाते हैं, क्योंकि निर्दय और पापपूर्ण कार्य जो हम करते हैं, उस पर सोचते नहीं।

विश्व प्रसिद्ध अंग्रेज लेखक जार्ज बर्नार्ड शा करीब १०० वर्ष जिन्दा रहे। ४० वर्ष की उम्र में उन्होंने मांस खाना छोड़ दिया। एक बार बीमार पड़ने पर जब उन्हें मांस खाने के लिये कहा गया तो बोले—“मैंने अपनी बर्मीयत लिख दी है। यदि मैं मर गया तो मेरी धर्मियों के साथ विलाप करती हुई गुड़ियों की आवश्यकता नहीं। मेरे साथ बैल, भैंसे, मुर्गे और मछलियाँ होंगी। क्योंकि मैंने साथी प्राणियों को खाने के बदले मरना अच्छा समझा”।

मन्त श्री विनोबा भावे से जब ‘हिन्दु’ शब्द का अर्थ पूछा गया तब बोले “हिंसया दूयते चिन्तम्” याने हिंसा करने से जिसका चित्त दुखी होता है।

विनोबा भावे कहते हैं—

“शुचिता के लिये मासाहार परित्याग अत्यन्त जरूरी है।”^{४९}

“श्री माँ” (अरविन्द आश्रम, पाडिचेरी) कहती हैं जो भोजन आप लेते हैं उसके साथ न्यूनाधिक मात्रा में उस पशु का जिसका मांस आप निगलते हैं—‘चेतना भी लेते हैं।’

महर्षि रामानुज ने सात्विक भोजन को ‘स्व की खोज’ का सहायक बताया है।

महामहिम दलाई लामा जी, स्वयं ~~एका~~ ^{जी} हैं, कहते हैं, ^{जीवन} सभी को प्रिय है। कभी स्वयं को ~~मित्री~~ ^{मित्रों} का भोज्य बनाने को, स्थिति की रूपना को आपने ? कभी आपके ^{लिए} पकने वाले ~~पुष्प~~ ^{पौधों} को पीड़ा से एकाकार हुए हैं आप ?”

गाँधी दर्शन के प्रवक्ता काका कालेलकर लिखते हैं “प्राणियों को मारकर उनका मांस खाने की अपेक्षा में भूख मर जाना पसन्द करूँगा। यह है मेरी निष्ठा।”

प शिव शर्मा आयुर्वेद के उदभट्ट विद्वान् और भारत के राष्ट्रपति के मानद आयुर्वेदिक चिकित्सक कहते हैं—“निर्ममता के विपरीत दयालुता, तन्दगी के विपरीत स्वच्छता, कुरुपता के विरोध में सौन्दर्य, कठोरता के विपरीत सवेदनशीलता, कष्ट देने के विपरीत क्षमा जीने का तर्क एवं मानसिक शान्ति आधार है शाकाहारो सिद्धान्त का।

मांस जड़ युग का अवशेष है। इसलिये हम अपने पेट को जानवरों का कन्निस्तान न बनावें और अपनी कन्न अपने ही चाकुओं और कांटों से नखों दें।

आज मासाहार के घर विकसित देशों में शाकाहार के लिये आन्दोलन छेड़े जा रहे हैं। मेनचेस्टर में Great Britain Vegetarian Society की १९४७ में ही शताब्दी मनाई जा चुकी है। १९०८ से ही International Vegetarian Union शाकाहार को प्रोत्साहन के लिये कार्यरत है जिसकी मान्यता U N E S Co और F A O से प्राप्त है।

अमेरिका में शाकाहार के पक्ष में प्रबल मत हो रहा है। शाकाहारी सस्याएँ कार्यरत है।

कनाडा में १९४५ में ही Toronto Vegetarian Association और १९४६ में Canadian Vegetarian Union की स्थापना हो चुकी है।

स्कॉटलैण्ड में १८९२ में प्रकोटिश शाकाहारी सघ की स्थापना की गई।

जापान, नीदरलैण्ड, इटली, डेनमार्क, हालैण्ड, नार्वे, अर्जेण्टाइना इजराइल इत्यादि राष्ट्रों के लोगों का भुकाव शाकाहार की ओर हो रहा है ।

पर अफमोस ! भगवान् राम और कृष्ण के भक्त, शाकाहारी हनुमान जी के आराधक, भगवान् ऋषभदेव एवं महावीर के 'जीतेन्द्रिय', बुद्ध की प्रज्ञा के पथिक, गुरु नानक जी के निर्मल चित्त के चित्तोरे, कबीर के 'अविनाशी' पद को प्राप्त करने की परीक्षा में लगे हुए साधक, महर्षि दयानन्दजी के अहिंसक धर्म समाजी और रामकृष्ण परमहंस के 'चित्ता परिष्कार रेखे' देखनेवाले 'लोक' के देश भारत की पावन भूमि पर 'शाकाहार होटलों' को खोजने की आवश्यकता आ पड़ी है । ठीक ही कहा था आज से सैकड़ों वर्ष पहले महान् दार्शनिक सुकरात ने "मनुष्य द्वारा जैसे ही आवश्यकताओं की सीमाओं का उलघन किया जाता है, मान को पथ्य बनाता है । और धन संग्रह नवीं च प्रयत्न का लक्ष्य होता है ।" लगता है जैसे सीमाओं का उलघन कर मनुष्य विवेक को 'तिजोरी' में बन्द कर दूसरों के मांस से अपना मांस बढ़ाने के चक्कर में लक्ष्यहीन दिशा में घूम रहा हो ।

तो क्या फिर मांसाहार से परिहार का उपाय है ?

मनुष्य का मांसाहार छुड़ाने का उपाय मुझे दोखता है । मांसाहारी को साठ दिन देवनार कसाईखाने में रखा जाये । उसमें थोड़ी बहुत मनुष्यता होगी तो विश्वास है कि मांसाहार के प्रति उसे घृणा होगी । अधिकांश मांसाहारी व्यक्तियों ने प्राणी बध नहीं देखा है, प्राणियों की यातनाएँ नहीं देखी, उनके ऊपर होनेवाले अत्याचारों को नहीं देखा, घहती हुई लहू की नदियाँ नहीं देखी । कितना घृणात्मक है यह अनुभव । नहीं क्या ? उसको अतहद गन्दगी, मलमूत्र, लहू से होने वाला कीचड़ हाड-मांस के छितराये हुए लोथड़े आदि नजरो से देखें तो उसकी आँखें खुले ।" ५०

महामहिम दलाईलामा के अनुभव से अनुभव लें "फिर केरल में अपने पड़ाव के समय संयाग से मुझे किसी भोजन के शिष्टाचार के लिये मुर्गों की हत्या होते भी देखना पड़ा ।

निर्दोष मुर्गे द्वारा अनुभूत भयकर भय, पीडा और अत्याचार को महसूस करना भी भयकर रूप में कठिन था। जीवन सभी को प्रिय होता है। उस गरीब और असहाय पक्षी ने कैसा भय और सताप सहा, जब उसका जीवन नष्ट किया जा रहा था। मैं यह सोचकर ही कांप जाता हूँ। उसी क्षण मैंने किसी का जीवन न लेने की नैतिक महत्ता की सम्पूर्ण क्षमता को कठोर वास्तविकता और सर्वाङ्गीण गम्भीरता के साथ महसूस किया। और सभी प्रकार का 'मास निषेध कर' 'वनस्पति खाद्य' को अपना भोजन अपनाया।" ५१

१८६४ में अपनी *Glances of Bengal letters* (ग्लिप्सेस ऑफ बंगाल लेटर्स) पुस्तक में रवीन्द्र नाथ ठाकुर ने लिखा है—“मैं नदी की ओर देख रहा था, अचानक मैंने देखा—बहुत गहरे विस्रोम से भरी एक भट्टी सी चिड़िया पानी में सामने के किनारे का रास्ता बना रही थी, मैंने मालूम किया वह एक पालतू मुर्गी थी जो कि छोटी किस्ती में आसदायक भय से मुक्त होने तख्ते पर से कूद गई थी, और अब उन्मत्त होकर पार जाने का यत्न कर रही थी। वह लगभग किनारे पर पहुँच गई थी तभी अपने निर्दयी पीछा करनेवाले के पंजों में दबोच ली गई। गर्दन से पकड़कर प्रसन्नता के साथ वापिस लाई गई। मैंने रसोइये से कहा—‘मैं भोजन में कोई मास नहीं लूँगा। अनेक दुष्कर्म ऐसे हैं जो स्वयं मनुष्य द्वारा निर्मित हैं।’”

दुनियाँ के प्रसिद्ध रूसी दार्शनिक लियो तालस्ताय (जो रोटी दाल या फल और शाक सब्जी पर, सादगी से रहे) ने अपने 'संस्मरण और निवन्ध' में लिखा है।”

“कुछ समय पूर्व मैंने तुला के एक कसाईखाने को देखने और अपने एक विनम्र और दयालु मित्र से मिलने का निर्णय किया, मैंने उन्हें अपने साथ चलने का निमन्त्रण दिया। मेरे मित्र ने अस्वीकार कर दिया, उसने मुझसे कहा—“वह पशुओं का कत्ल होते हुए देखना सहन नहीं कर सकता।”

जैन इतिहास में एक ऐतिहासिक सवाद आता है जब २२वें तीर्थङ्कर भगवान नेमिनाथ विवाह करने पहुँचे। उन्होंने देखा एक और सैकड़ों पशु बाँधकर रखे गये हैं ताकि उनका मांस वारातियों को खिलाया जा सके, ऐसे कोमल, अवोध, भोले और मृग भावक अब पशु को देखकर भगवान नेमिनाथ के मन में विचार आया।

“क्यों मार देते हैं ऐसे निरीह प्राणियों को ये लोग ? क्यों अनाथ कर देते हैं इन अवोधों को ? कहीं विलुप्त हो जाती है इन मनुष्यों की विवेकमयी चेतना उस समय ? कैसे भोज पाते हैं ये उस तटपन को ? नेमि ने हाथ की कटार अंगुली में छुलाकर देखा था। पीड़ा में हाथ भी निकल गई थी। आह, कैसी दारुण पीड़ा होती है, मनुष्य को जरा सी चोट लग जाने पर—फिर इस क्रूरता और निरीहता से कैसे ये प्राणियों की हत्या करके मार डालते हैं ? रोक दो ..रोक-दो :—नेमि का स्वर शखनाद सा उभरा। और पूछा नेमि ने—

यह सब क्या है, क्यों इस निर्दयता से इन निरीह प्राणियों का हनन किया जा रहा है ?

जी प्रभु ! आहार के निमित्त !

“आहार के निमित्त ?”

हाँ प्रभु ! विवाहोपलक्ष में वारात को भोज दिया जायगा उसी के निमित्त” ।

ओह ! धिक्, धिक् “कुमार नेमिनाथ ने धिक्कार के स्वर में कहा—
छी ऐसे नराधमकृत्य करके भो मनुष्य स्वयं को मनुष्य कहने का दम्भ कैसे कर लेता है ? प्राणियों का निरीहता से वध करके, उन्हें भक्ष्य बनाना या हिंस्र-पशु जैसा ही वीभत्सकृत्य नहीं है ? तो फिर एक हिंस्र-पशु और मानव में अन्तर ही कहाँ रहा ? तो फिर मानव श्रेष्ठ कहाँ हुआ ?”

और नेमि के अन्तर में अनुगूँजे उभरी “आत्मा महान् है चाहे वह सूक्ष्म प्राणी की हो अथवा मनुष्य की, नेमि तू उसी त्राण के लिये, मनुष्य को उर्ध्वगति का मार्ग दिखाने ही तो आया है। घास-पात और फलों पर

गुबारा करने वाले वे पशु-पक्षी हो क्या श्रेष्ठ नहीं है—उन विवेकशील मनुष्यों की अपेक्षा ? जो दूसरों का प्राण हरण नहीं करते, किसी को यातना की गहरी दरारों में नहीं धकेलते ।

और फिर एकाएक अपनी शादी की पोशाक धज्जी-धज्जी कर करुणा की मूर्ति नेमि मुनि धर्म अङ्गीकार कर गिरनार पर्वत की सौन्दर्यमय चोटियों की ओर चले गये । चले गये उन पद चिह्नों पर जहाँ सुन्दरता का मोह, गर्व मिथ्यामिमान विलुप्त हो गया हो । और उद्धोषणा की नेमि ने में उन पीडा भरे प्राणियों के दुःख में एकीकार हो गया हूँ ।^{५२}

क्योंकि "जिनका शरीर मदा मययुक्त रहता है, कोई भी जिसका रक्त नहीं है, जो मर्वा अपराध रहित है, दाँतों में जिन्होंने क्षण दबा रखे हैं ऐसे हरिणियों को ही जब हिंसक लोग मार देते हैं तो दूसरे जीवों में तो वे दया करेंगे ही क्या ?"^{५३} जब कि 'सभी आत्माएँ आत्मरूप हैं, अपनी आत्मा के समान ।'

१ मुनि रूपचन्द्र जी, जैन जगत, जून १९७३, पृ० १८०

२ कृपया क्र० स० २२ देखिये

३ साध्वी यशोधरा, जैन जगत, जून १९७३

४ Alexander Haig—

Uric Acid as a factor in the causation of Disease.

५ Are you Acid Quoted in Diet and Diet Reform by MK Gandhi. Dr H C. Menkel M D

६ Diet and Diet Reform by MK Gandhi Page 106

७ दिन के दोरे—मानाहार और धूम्रपान, डा० लक्ष्मी नारायण शर्मा, हृदय विशेषज्ञ सम्मति सन्देश, अप्रैल १९७१ पृ० १४

८ हम क्या खायें—घास या मांस—गंगा शरण, पृष्ठ ७८

९ क्र० स० ८ पृ० ६२ देखिये

- १० क्र० स० ८ पृ० ९२ देखिये
- ११ Dr. Heig, Diet and food
- १२ Diet and Diet Reform by MK Gandhi, Page 39
- १३ महाभारत शान्ति पर्व प्रथम पाद ।
सर्वे वेदा. न तत्कुर्यु सर्वे यज्ञश्च भारत ।
सर्वे तीर्थभिषेकाश्च यत्कुर्यात् प्राणिना दया ॥
- १४ श्रीमद्भगवद्गीता ५-२५, १२।४
- १५ Religion and Peace (Page 105) b, S.C Diwaker
- १६ 'कुरबान मजीद' सूरा १ आयत २
- १७ कुरबान मजीद सू ३६ आ० ६२
- १८ सत्यार्थ प्रकाश समुल्लास १३ पृष्ठ ६६०
- १९ न्यू टेस्टामेन्ट ३६।६
- २० श्री मद्भगवद्गीता १६-२ दया भूतेष्व लोलुपत्वं
- २१ बोध पाहुड २५—आ० कु द कु द
- २२ दयया सर्व भूतेषु, श्रीमद्भागवत ४।३।१६
- २३ धवला १३ पृष्ठ ३६२ आ० वीरसेन "करुणा ए जीव सहावस्स-
करुणा जीव का स्वभाव है"
- २४ छोटवकुषल (वांसुरी) 'जी' शंकर कुरूप सूरज मूखी पृ० १३७
- २५ Coleridge's Ancient Mariner की अंतिम पक्तियाँ
- २६ मनुस्मृति ५/४५
- २७ अनुमन्ता विशसिता निहन्ता क्रय विक्रयी ।
सस्कर्त्ता चोपहर्ता च खादकश्चेति घातका ॥ मनुस्मृति ५/५१
- २८ श्री भद्भगवद्गीता १६/२
- २९ महाभारत शान्तिपर्व
- ३० मयाजार मोरे को दाना कशस्त,
वजाशीरी वजा खुशतरस्त—कवि फिर दोसी "फरदोसी पाक जद"
- ३१ प्राणि घातात् तुयो धर्ममीहते भूलमानसः । सवाञ्छति सुधा दृष्टि
कृणाहिमुख कोटरात् ॥ (स्याद्वाद मंजरी पृ० ८३)

३२ मरुभारत (शान्तिपर्व)

३३ मनु स्मृति ५-८४

३४ जून कृतांग जून श्रु० १ प्र० ११ ग० ६, १०

एय सु नागिणो सार, ज न हिनति कि पण

३५ गोरक्षा हो राष्ट्र रक्षा-ऋषिदयानन्द पृ० १

३६ काण्ड ८ वर्ग ६ मन्त्र १३

३७ ऋग्वेद १०-८७-२

३८ इजस्ने ३२थी दाय

३९ घाणवपनोति ८/१३

दीपो भक्षयते ध्यान्त फज्जन च प्रभूयते ।

यदन्न भक्षयेन्निरय जायते तादृशी प्रजा ।।

४० सत्यापं प्रमाण समु० १० पृ० ३५१ कलकत्ता, स्वामी दयानन्द जी

४१ मुनि नैमि चन्द्र जैन जगत जून १९७३

४२ जैन जगत जून १९७३ पृ० ११

४३ आहार का मन और शरीर पर प्रभाव—टा० एम० पी० जैन
सन्मतिमन्देन जून १९७३ पृ० ३३

४४ नवैश्वरिन्त मुनिन

४५ मुचिता से आत्म दर्शन—विनोवा भावे पृ० २५

४६ ज्योकी एन० एट०, जैन जगत जून १९७३

४७ क्र०, ४६ देखिये

४८ सक्षिप्त आत्म कथा—गम्पादक महादेव देसाई पृ० १७

४९ मुचिता से आत्मदर्शन—विनोवा पृ० २७

५० चिमनलाल चकुर्भाईशाह जैन जगत जून १९७३ पृ० १७

५१ जैन जगत जून १९७३ पृ० ३३

५२ जैन जगत जून १९७३ पृ० ५४ चापसी की प्रतीक्षा में—दीन दयाल
कुन्दन

५३ आत्मानुशासन—गुणभद्र स्वामी श्लोक २९

ढाई अक्षर के संदर्भ

- १ उत्तराध्ययन ३५।१७
- २ श्रीचार्य भद्रबाहु—ओष नियुक्ति ५७८
- ३ Ralph Waldo Trine—उद्युत जैन जगत जून १९७३ पृ० २२७
- ४ यजुर्वेद इ ६।१८
मित्रस्य चक्षुषा समीक्षा महे—
- ५ श्री भद्रभगवद्गीता १५।१५
- ६ सर्व भूतेषु मन्मति श्री भद्रभागवतम् ११।१९।२१
- ७ भूतेषु भद्रभावेनाया श्री भद्रभागवत ३।२९।६
- ८ श्री भद्रभगवद्गीता १६।२
- ९ ST Mathew 597 Chap 5:7 (New T)
- १० सुरा ३९ आयत ६२ कुरआन मजीद
- ११ श्री मां—निरोह पशु चेतना, जैन जगत जून १९७३ पृ० ९९
- १२ लकावतार सूत्र आठवा अध्याय
- १३ गुरु नानक देव, वार माफ, महल्ला १, पृ० १४०
जेरत्त लगे कपडे जामा होवे पलीत ।
जो रत्त पोवे मानुषा तिन वयो निर्मल चित्त ॥
- १४ सत्यार्थ प्रकाश समुल्लास २ पृ० ३९
- १५ जैन जगत जून १९७३ पृ० ९६-९७
- १६ भगवती सूत्र (आ० ७००)
- १७ दश वैकालिक सूत्र अ० ६ ग ८
- १८ धर्म क्या कहता है श्री कृष्ण दत्त भट्ट पृ० ३६

प्राकरण पृष्ठ २ से क्रमशः

‘बन्तयामी’ रूप से स्थित है।^१ सम्पूर्ण प्राणियों में मुक्तको देना^१ और सब प्राणियों ‘मेरी भावना’^२ करना चाहिये और सब भांस भक्षण “बन्तयामी की भावना” की हत्या नहीं तो और क्या है ? भगवान् कृष्ण का मन, धारण और शरीर से किसी प्रकार भी किसी को कष्ट न देने का उपदेश है।

जहाँ ईसाई धर्म में कहा गया है—पन्थ है जो “दयावन्त” है^३ और बुगन का आदेश है—‘बल्लाह हर चीज को पैदा करने वाला है और वही हर चीज का निगहवान (Guardian) है,^४ वहाँ मानव उस “निगहवान” की देखरेख में उसीकी पैदा की हुई चीज की हत्या करे, तो क्या यह स्वतन्त्र विचारणीय प्रश्न नहीं ?

श्री माँ (जरविन्द माधम) कहती है—“जो भोजन आप लेते हैं, उसके नाप न्यूनाधिक मात्रा में कम पशु का जिसका मांस आप निगलते हैं, चेतना भी लेते हैं,^५

भगवान् बुद्ध ने “मांस और गून के आहार को “अमध्य और पूणा में भरा” और “म्लेच्छों द्वारा सेवित” कहा है।^६ निम्न धर्म के जनक गुरु नानक जी कहते हैं—“पृणित गून जब मनुष्य पीवेगा, तो यह निर्मल चित्त कैसे रह जायेगा,^७ कार्य समाजो स्वामी दयानन्द जी कहते हैं—“मद्य, मागादि सेवन से अलग रहें।”^८

पारसी धर्म के प्रणेता जोरास्टर ने “कसाई घरों” को पाप की आकर्षण शक्ति का केन्द्र बताया है। और हिन्दू धर्म के सन्त इजराइल कहते हैं—जब तुम बहुत प्रायश्चात करते हो, मैं उन्हें नहीं सुनूँगा, तुम्हारे हाथ नून से रगे हैं। चीनो कवि कन्ययूजियस ने जहाँ “पशु संहार को अनैतिक कर्म” कहा है, वहाँ रामकृष्ण परमहंस कहते हैं—सात्विक आहार-उच्च विचार मनुष्य को परम शान्ति प्रदान करने में सहायक होते हैं।^९ इसलिए विश्वकवि रवीन्द्र नाथ ठाकुर कहते हैं—

महाशान्ति महाप्रेम, महापुण्य, महाप्रेम

जिसे चीनो सन्त Mo Tao ने एक शब्द में कहा है Chino Ai “Love all”

भगवान् महावीर ने अहिंसा को “आश्रमों का हृदय” “शास्त्रों का गर्भ” (Nucleous) एवं “प्रति और गुरुओं का पिछी श्रुतसार” कहा है।^{१०} और ससार में जितने प्राणी हैं उन सबको जानते हुए और मनजान में

इसलिए “सत्त्वेषु मैत्री” और मैत्री में “सव्वमुएसु” अर्थात् “मैत्री भाव जगत मेरा सब जीवों से नित्य रहे” का उपदेश है।

आइए हम मासाहार का परिहार करें—जीवों जीवस्य भोजन जीव, जीव का भोजन है, ऐसा न मानकर “मा हिंसात् सर्वं भूतानि किसी भी जीव को मत मारो।” ऐसा मानें।

मांस एक प्रतीक है, क्रूरता का क्योंकि हिंसा की वेदी पर ही तो निर्मित होता है, मांस। मांस एक परिणाम है “हत्या” का क्योंकि सिसकते प्राणियों के प्रति निर्मम होने से ही तो प्राप्त होता है, मांस। मांस एक पिण्ड है तोड़े हुए श्वासों का क्योंकि प्राण धोटकर ही तो प्राप्त किया जाता है, मांस। मांस एक प्रदर्शन है, विचारहीन पतन का—क्योंकि जीव के प्रति आदर (Reverence for life) गवाकर ही तो प्राप्त किया जाता है, मांस।

इसलिए आइये हम भगवान महावीर का सदेश “परस्परोपग्र जीवानाम्”^{१८} मानकर प्राणि मात्र के प्रति उपकार करें।

कबीरदास जी कहते हैं—

दाया राखि घरम को पाल जगसु रहे खदासी।

अपना सा जीव सबको जाने ताहि मिलै खविनासी^{१९}॥

भगवान महावीर के २५००वाँ निर्वाण महोत्सव के पुनीत अ-पर पुस्तक प्रकाशन का श्रेय है पाचवा (राजस्थान) निवासी रे. सुआलाल चतुर्थी के श्री गौरीलालजी को। आपके बारे में क्या विवेचन करूँ। आपकी वाणी में है मधुरता, दिल में दया, बुद्धि में विवेक, भावना में भक्ति और व्यवहार में विचार। ‘लक्ष्मी का दान’ में उपयोग के प्रमाण स्वरूप तो प्रस्तुत प्रकाशित पुस्तक आपके कर कमलों में है ही। ज्ञानका आभारी है।

अपने बारे में क्या लिखूँ लेखक के रूप में? लेखक तो हूँ भी नहीं। चिन्तन कुछ करता हूँ। किन्तु चिन्तन को अभिव्यक्ति तो आश्रित है लक्ष्मी-पुत्रों की अर्थ में अनाशक्ति पर। “गौरी (का) लाल” मिले तो प्रकाशित पुष्पित, पल्लवित हो। यो जूझ तो रहा ही हूँ।

जय कुमार जैन, एम०, कॉम०वी०, एल

